



BACK TO BASICS

**RETROUVEZ SES FONDAMENTAUX
& SON ENERGIE**

Michal Benedick & Nicolas Meyer

« Il y a un avant et un après. Grâce aux outils que vous donnez, j'ai pris conscience des ressources insoupçonnées que j'ai en moi pour reprendre le contrôle, trouver la force nécessaire pour décider du sens que je veux donner à ma vie. »

« Un stage qui en ce qui me concerne, est arrivé au bon moment ! Parce que nous avons tous besoin, à un moment ou à un autre, de revenir à l'essentiel ! »

« Ici on apprend à renouer avec soi-même dans un climat de bienveillance qui permet de se ressourcer. Merci à vous deux ! »



« C'est retrouver le lien avec vous-même. Pour mieux avancer, pour se redécouvrir, s'adapter, gérer. »

« Cette formation a été pour moi une révélation sur la façon dont je pouvais gérer des situations, des émotions. Elle m'a permis d'apprendre à me faire confiance et à gérer mon stress, mes émotions, en suivant un processus unique et efficace. Nicolas et Michal sont des formateurs en or. »



BACK TO BASICS

POUR QUOI ?

S'aligner avec ses fondamentaux et
retrouver son énergie c'est faire de ses émotions,
de son mental et de son énergie des alliés.

Régulation des émotions et situations récurrentes

Techniques d'ancrage | Régulation des émotions | Régulation des situations récurrentes

Régulation du corps, l'approche par la santé

Comprendre le fonctionnement de la régulation énergétique pour entretenir son bien-être | Trouver les points de blocage

Développer son intuition, interroger sa créativité

Protéger son énergie | Prendre des décisions | Entraîner son intuition

Programmer un projet, le mental à votre service

Dévêrouiller les croyances limitantes | Pratiquer la visualisation pour poser une intention et programmer un projet

LES FONDATEURS



« Pas de grand discours philosophique, de la pratique, du ressenti, du concret. Des milliers de patients, des milliers de changements.

Le corps comme prétexte pour vous redécouvrir et accéder à votre prochaine étape ! »

Nicolas Meyer,
Thérapeute manuel, coach
et préparateur mental de
sportifs de haut niveau,
Formateur BACK TO BASICS



« Qu'est-ce qui permet réellement notre alignement ? Après des années de coaching, de méditation, de voyages, de lectures et de recherche, une évidence se dessine. Tout se joue dans le retour à nos fondamentaux. Etes-vous prêt à explorer ? »

Michal Meyer Benedick,
Coach, Spécialisée dans
l'identification de la singularité,
Superviseuse de coachs,
Formatrice BACK TO BASICS

Qu'est-ce qui permet un réel changement ? C'est la question que nous nous sommes posée à la création de Back to basics : en observant nos pratiques respectives de la thérapie manuelle et du coaching, nous avons identifié une séquence fondamentale, présente dans tout changement, à toutes les échelles. Cette séquence est l'essence de Back to basics, nous la transmettons aujourd'hui.

BACK TO BASICS

INFOS PRATIQUES

- 2 jours, soit 14h
- De 9h à 17h. 1h de pause déjeuner
- Repas de midi tiré du sac

- Tarif : 390€
- un acompte de 100€ valide votre inscription sur kikar.team

CONTACT

Michal

06 87 01 41 81

michal.benedick@gmail.com

kikar.team

